



EQUILIBRIO NEL CAMBIAMENTO



***Ci sono momenti, nella nostra vita,
in cui un cambiamento
rischia di farci perdere il contatto
con il nostro benessere, il nostro equilibrio.
Possono essere cambiamenti fisici legati all'età,
situazioni lavorative o familiari in evoluzione:
l'esperienza dello Yoga ci può aiutare,
con pratiche semplici e adatte a tutti
(respirazione, postura, ecc.) a
ritrovare il nostro equilibrio psicofisico***

***Martedì dalle 19 alle 20.30
con Patrizia
informazioni in segreteria***